

# 新北市南山高級中學慶祝 77 週年校慶活動班級新式健康操比賽辦法

112.8.31 修訂

- 一、主旨：為慶祝校慶，並提昇學生健康體能，展現學子青春熱情活力，強化班級團隊精神。
- 二、主辦單位：學生事務處
- 三、時間：112 年 10 月 27 日(五)12:30 至 16:30，當日 12:10 準時集合
- 四、地點：行健一樓（比賽場地規模：正面 25m x 縱深 15m）
- 五、對象：國二（參賽計 22 班）
- 六、辦法：
  1. 每班比賽時間以 3 分 30 秒至 4 分為限，以學校體育課統一教授之新式健康操為準，包含 A：指定動作、B：轉場動作、C：指定口號，說明如下：
    - A. 指定動作：踏步運動>>腹部運動>>四肢運動>>體側運動>>抬膝運動>>跑跳運動。上述流程必須出現整體編排中，流程順序、原有流程節拍及次數不得變更。惟各單元動作(運動)之間可加入轉場動作。另外，可加入服裝、口號、隊形、道具等變化。  
※補充說明：教育部版本～體側運動跟抬膝運動之間中有一個八拍的踏步，各班可依編排需要保留或刪除。  
※創意限制：在進行「指定動作」項目時，全班在一致性的規範動作之外，得允許部份同學有其他舞蹈、戲劇、準備動作等，惟該人數不得超過 10 人。
    - B. 轉場動作：包含開場、轉場、結尾等流程，可自行編排設計各類型舞蹈、體操、隊形變換等，其內容以提昇班級團隊士氣，展現健康活力與創意，不違反善良風俗為原則。
    - C. 指定口號：學校統一教授之 HBL 加油口號(參閱補充規定細則)，必須加入舞蹈編排的任一段落。
  2. 以班為單位，每班一隊參加比賽；每班參賽人數限定為 35 至 40 人，特殊原因無法達到規定人數參加，請於比賽前事先說明；違者以每人為單位扣總分 1 分。若原班級人數未達辦法最低出賽人數，以現有班級人數，可以有 3 人的調整空間。填寫報名表須明訂上場人員及未上場人員之分工，班上所有學生都要有任務，全部皆可列入敘獎。
  3. 比賽總用時不足或超過者，每 10 秒為單位扣總分 1 分。各班務必指派專人至播放音樂處，在場指示配合放音樂之時機。
  4. 演出配樂可採原版，或自行配樂；因指定動作與轉場動作演出順序，涉及舞蹈流程及音樂配合，請將安排好的流程混合為一首歌之音樂檔案交至主辦單位。
  5. 自編舞碼，可模仿選用藝人公開演出內容；若有模仿他人(非藝人，指素人或團體等)公開演出或比賽所自創之演出內容，應標明出處。若有啦啦隊技巧編排演出，舞伴難度禁止逾越兩層 1.5 段。禁止外聘教練教授舞蹈動作，演出內容以學生自行編排及創意為主。
  6. 各班班旗(或標語、布條等明顯有班級完整名稱-299，材質格式不拘)之表現應含在演出內容中，旗杆之使用為非必要。所需道具、音樂帶請自備，請注意花費不宜過高。
  7. 禁止集體外租服裝及吉祥物(可利用環保素材自製)，可用校服外加裝飾變化，或統一購置班服(班服定義：特訂製之運動上衣，有明顯校名徽或班號。市售服不可)。下半身不限褲裙型式，各班依需求自行設計規劃。為保持場地完善，禁止使用易破壞地面之鞋子或道具參加比賽。
  8. 演出時間計算，以音樂的放出、喊聲或明顯的統一舞蹈動作，作為開始計時的時間，直至任何一種完全結束(Ending pose)則為表演結束；但若為有計劃的進退場，則計算在表演時間內。
  9. 報名作業：請於 9 月 23 日前，將「報名表」上傳指定本校 igt 位址；10 月 20 日前，將比賽用音樂檔案(mp3/wma)上傳本校 igt，若有更新檔案請主動通知學務處王慧琳老師。最後修改音樂截止：10 月 25 日 1300 以前。
  10. 各班務必出席 9 月 18 日 1250 領隊會議，至自強二樓大講堂抽籤比賽出場順序，及了解比賽細則；未參加會議者，由主辦單位代為抽籤，不得異議。
  11. 彩排時間 10 月 24 日第五、六節在比賽場地，每班 5 分鐘依出場序，舞蹈、隊形、口號等演出內容(道具及髮妝可不上)及音樂須完整呈現，不可放空場地。
  12. 請於其他規則請參閱「補充規定細則」。
- 七、評分標準：主題創意 30%、舞蹈動作 30%、團隊精神 30%、感官效果 10%
- 八、配分比重：指定動作(10 分)，整體效果(20 分)，每位評審給每班成績以 30 分為滿分，各評審評分加總後平均為比賽成績。
- 九、評審：
  1. 指定動作：由本校舞蹈老師 2 位擔任。(評審配分：50%、50%)
  2. 整體效果：邀請外聘舞蹈老師 3 位，再加上本校舞蹈老師 2 位擔任。(評審配分：25%、25%、25%、12.5%、12.5%)
- 十、獎勵：優勝頒發錦旗乙面(國中取 11 名，特優 4 名、優等 4 名、甲等 3 名)；特優班級學生嘉獎兩次，優等及甲等班級學生嘉獎乙次。